

季節の体調管理にメディカルハーブを  
お料理で活用する12か月

# 季節の養生 メディカルハーブクッキング 7月～12月

募集の締め切りは開講1週間前まで

\*ご注意ください! 9月の柚子胡椒は8/15締め切り

受講料 (通学クラス 材料費・税込み)

日曜クラス・月曜クラス6回連続受講 35,000円

単発受講 7月～11月 6,000円 12月調理実習 7,700円

\*オンラインクラス (実習キット・配送料・税込み・試食なし)

6回連続受講 7月～11月 27,500円

単発受講 5,500円 (12月調理実習除く)

7月 ハイビスカス  
21日 (日) 13:00～15:00  
22日 (月) 13:00～15:00

## 疲労回復ハイビスカス

- ・ 実習: ハイビスカスのオニオンマリネ
- ・ お料理レシピ (試食)
- ・ ハイビスカスのオニオンマリネサラダ
- ・ オニオンマリネのフルーツコンポート

8月 ローズヒップ  
18日 (日) 13:00～15:00  
19日 (月) 13:00～15:00

## いつでもローズヒップ

- ・ 実習: ローズヒップ人参ジャム
- ・ お料理レシピ (試食)
- ・ 鶏のローストローズヒップ人参ジャムソース
- ・ ローズヒップ人参ジャムパイ

9月 日本のハーブ 柚子  
8日 (日) 13:00～15:00  
9日 (月) 13:00～15:00

## 今年もやります! 柚子胡椒

- ・ 実習: 柚子胡椒づくり
- ・ お料理レシピ (試食)
- ・ 柚子胡椒マヨネーズナゲット
- ・ 柚子のデザート

10月 ジャーマンカモミール  
20日 (日) 13:00～15:00  
21日 (月) 13:00～15:00

## 秋の万能リラックスハーブ

- ・ 実習: ジャーマンカモミールシロップ
- ・ お料理レシピ (試食)
- ・ ジャーマンカモミールのふんわりポタージュ
- ・ ジャーマンカモミールのバイクドチーズケーキ

11月 リンデン  
17日 (日) 13:00～15:00  
18日 (月) 13:00～15:00

## 秋のすやすやリラックス

- ・ 実習: リンデンのサンダリア風
- ・ お料理レシピ (試食)
- ・ リンデンサンダリア風パウンドケーキ
- ・ リンデンサンダリア風アレンジティー

12月 クリスマス調理実習  
15日 (日) 10:00～14:00  
16日 (月) 10:00～14:00

## クリスマスパーティー調理実習

- ・ 鶏肉の香草パン粉包み
- ・ レッドキャベツ (紫玉ねぎ) のマリネ
- ・ ブロッコリーときのこのアヒージョ
- ・ ゴボウのスープ
- ・ 豆腐ヨーグルトグラノーラ
- ・ 講師からケーキ1台